
ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA: UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COGNITIVO-CONDUCTUAL

GABRIELA LÓPEZ AYMES / SANTIAGO ROGER ACUÑA CASTILLO

RESUMEN:

En este trabajo se analizan los efectos de un programa cognitivo-conductual dirigido a reducir la ansiedad ante los exámenes que presenta un grupo pequeño de estudiantes de secundaria con bajo rendimiento en el aprendizaje. El programa de intervención busca que los aprendices aprendan y pongan en práctica una serie de técnicas, como el entrenamiento en autoinstrucciones, la relajación muscular progresiva, la desensibilización sistemática y la discusión grupal, de manera tal que les permita adquirir pautas y estrategias para afrontar la situación de examen de forma adecuada. Los resultados muestran una reducción en los niveles de ansiedad en la dimensión cognitiva y en el factor emocionalidad, en diferentes situaciones ansiógenas, especialmente en los exámenes. Se señalan algunos aspectos teóricos de la ansiedad ante los exámenes y se describe el programa de intervención cognitivo-conductual aplicado.

PALABRAS CLAVE: ansiedad ante exámenes, intervención cognitivo-conductual, educación secundaria.

INTRODUCCIÓN

En el campo educativo existe un gran interés por conocer la relación entre ansiedad y rendimiento, sobre todo en circunstancias de evaluación (como hablar en público, realizar exámenes, ser entrevistado, etc.), que tienden a generar reacciones de ansiedad en un porcentaje elevado de la población escolar. Justamente, las situaciones de examen constituyen una de las situaciones educativas más relevantes para el estudio de la ansiedad, debido no sólo al gran número de estudiantes que presentan reacciones de ansiedad en

estas circunstancias, sino también por el impacto que tiene en la ejecución de tareas académicas y, en definitiva, en el rendimiento en el aprendizaje.

En este trabajo se analizan los efectos de un programa cognitivo-conductual dirigido a reducir la ansiedad ante los exámenes, que presenta un grupo pequeño de estudiantes de secundaria con bajo rendimiento en el aprendizaje.

LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO

La ansiedad constituye una respuesta emocional o patrón de respuestas que engloba: a) aspectos cognitivos displacenteros de tensión y aprensión; b) aspectos fisiológicos caracterizados por un alto grado de alteraciones fisiológicas; y, c) aspectos motores que son comportamientos o conductas poco ajustadas. La respuesta de ansiedad puede ser elicitada o provocada por estímulos externos o internos que son concebidas como amenazantes o peligrosas (Miguel-Tobal, 1990). La ansiedad puede manifestarse a través de diferentes síntomas. La aparición de unos u otros dependerá de las características del individuo, de la situación que provoca ansiedad, y de la intensidad de la reacción o estado de ansiedad del sujeto. En general, los síntomas pueden ser: a) respuestas cognitivas: la ansiedad supone un estado de malestar o distress, caracterizado por sentimientos de tensión, aprensión, preocupación, inseguridad, autovaloraciones negativas, anticipaciones de eventos negativos, etc., acompañada de dificultades para la concentración o para el recuerdo, etc; b) respuestas fisiológicas: se producen una serie de alteraciones la intensidad de las respuestas del sistema nervioso autónomo (modificación en la frecuencia cardíaca, en la conductibilidad eléctrica de la piel, en la presión arterial, etc.) acompañadas de un incremento en la tensión muscular (sistema nervioso somático) a su vez estas modificaciones pueden llegar a generar trastornos en los órganos inervados por estos sistemas, así encontraríamos síntomas cardiovasculares, respiratorios, gastrointestinales, genitourinarios, neuromusculares, neurovegetativos; y, c) respuestas motoras: son comportamientos observables que el individuo realiza como consecuencia

de la actividad cognitiva y fisiológica, como por ejemplo, hiperactividad, paralización motora, movimientos repetitivos, expresiones faciales, conductas consumatorias como comer, beber en exceso y la propia evitación de la situación.

En las últimas décadas la investigación psicológica se ha centrado en el estudio de los componentes cognitivo y fisiológico de la ansiedad en los exámenes, así como también en el efecto diferencial que estos componentes ejercen sobre el rendimiento. Desde una perspectiva cognitiva, se toman en cuenta especialmente dos de sus componentes: *worry* o preocupación y *emotionality* o emocionalidad (Spielberger, 1980). Más concretamente, el componente *worry* hace referencia a aspectos cognitivos como expectativas, pensamientos negativos sobre la propia actuación y sobre las posibles consecuencias de una mala ejecución en la situación de examen, y el componente *emotionality* se refiere a la percepción subjetiva de los propios cambios fisiológicos en el examen (Liebert y Morris, 1967).

Respecto a la relación entre ansiedad y rendimiento en el aprendizaje, se ha encontrado que el aspecto más cognitivo de la ansiedad en los exámenes (*worry*) tiene una alta correlación negativa con el rendimiento. Este efecto debilitador del componente cognitivo sobre el rendimiento podría explicarse en base a que el sujeto focaliza la atención en aspectos irrelevantes y no en aspectos relevantes, centrados en la tarea, que son necesarios para llevar una buena ejecución. (Wine, 1971).

Ahora bien, entre los elementos que influyen de manera negativa con el rendimiento a nivel cognitivo de la ansiedad se encuentran, a saber: a) la preocupación sobre su propia actuación; b) los pensamientos de comparación social (con el resto de los compañeros); c) la preocupación sobre la propia capacidad; d) la aparición de pensamientos negativos; e) los hábitos de estudios (sobre todo con la planificación del tiempo de estudio). Este último aspecto ha sido ampliamente discutido, ya que si bien la falta de preparación genera altos niveles de ansiedad y también un efecto negativo sobre el rendimiento, no

habría que olvidar que aún los estudiantes que poseen hábitos de estudio adecuados y un nivel apropiado de conocimientos para realizar de forma óptima el examen llegan a experimentar altos niveles de ansiedad que dificultan su rendimiento en el aprendizaje.

UNA INTERVENCIÓN COGNITIVA-CONDUCTUAL

En el campo aplicado, son variadas las técnicas de intervención que se han propuesto para superar las dificultades que conlleva la ansiedad en situaciones de evaluación. Algunas de estas técnicas ponen el acento en la modificación de conductas, mientras que otras propuestas, como la relajación, se centran en los aspectos fisiológicos. Asimismo, es posible encontrar técnicas de orientación claramente cognitiva, como la reestructuración cognitiva, las autoinstrucciones y el aprendizaje de habilidades sociales.

La propuesta de intervención utilizada en este estudio sigue los planteamientos de Miguel Tobal y Escalona (1996), respecto a la importancia de combinar una serie de técnicas, predominantemente de orientación cognitiva, con algunos procedimientos conductuales, como la desensibilización sistemática y la relajación muscular progresiva. El programa consta de las siguientes fases:

- 1) Una primera fase informativa: que consiste en un par de sesiones explicativas en las que se discute de manera grupal respecto a la ansiedad y sus manifestaciones, así como sobre las situaciones potencialmente ansiógenas, poniendo el acento en las situaciones de evaluación y más en concreto, en la situación de examen.
- 2) Fase de entrenamiento en relajación: en la que se trabaja la técnica de relajación muscular progresiva. El objetivo principal de esta técnica es reducir el nivel de activación del sujeto, buscando que el estudiante aprenda a controlar sus propias respuestas fisiológicas. La técnica de Wolpe (1973) comienza por el entrenamiento de los músculos correspondientes a las extremidades superiores; después

de los músculos faciales y de la espalda; los músculos del pecho, estómago y vientre; los músculos de las extremidades inferiores, terminando con una una relajación global, sin necesidad de ejercicios.

- 3) Fase de entrenamiento en autoinstrucciones: esta técnica que propone Meichenbaum (1977) apunta a que el estudiante aprenda a identificar pensamientos negativos que puedan estar influyendo en la ansiedad ante los exámenes y a sustituirlos por pensamientos más positivos. Para ello se realiza una explicación de la relación existente entre pensamiento y emoción, haciendo especial hincapié en la importancia de este aspecto en la ansiedad ante los exámenes. A continuación, se enseña a los sujetos a identificar pensamientos negativos en relación al examen y a sustituirlos por autoinstrucciones o pensamientos más positivos, todo ello de cara a que pudiera reinterpretar la situación como no amenazante o ansiógena.
- 4) Fase de desensibilización sistemática: en las que se aplican a diferentes situaciones ansiógenas las diferentes técnicas aprendidas en las fases anteriores. Cada participante construye una jerarquía de situaciones ansiógenas, desde las de menor nivel de ansiedad hasta llegar a la situación de examen que conlleva la mayor carga ansiógena.
- 5) Recomendaciones finales: por último, se lleva a cabo una sesión informativa en la que se explican diversas pautas a introducir en su estilo de vida, que serían beneficiosas para afrontar adecuadamente el examen; así mismo se realiza un repaso general de los aspectos más relevantes del programa.

En resumen, el programa de intervención se dirige al aprendizaje de diversas técnicas psicológicas de cara a que los estudiantes adquieran pautas y estrategias que les permitan afrontar la situación de examen de forma adecuada.

Por consiguiente, el objetivo de este trabajo consiste en analizar los efectos de la aplicación de este programa cognitivo-conductual en alumnos de secundaria que muestran altos índices de ansiedad ante los exámenes y bajo rendimiento escolar.

MÉTODO

El diseño de la investigación consistió en un pre-experimento con pretest-intervención -postest, sin grupo control. El programa se aplicó a un grupo pequeño de cinco estudiantes (cuatro varones y una mujer) de un colegio público de educación secundaria en la ciudad de Madrid, España. Los sujetos pertenecen a diversos grupos del 2º año de Secundaria y sus edades están comprendidas entre los 13 y 14 años.

Los estudiantes participantes se seleccionaron de un grupo de 30 estudiantes de diversos grupos de 2º año de secundaria, designados por la profesora tutora. Previamente a la intervención, se llevó a cabo la fase de evaluación, tanto del nivel de ansiedad como de rendimiento de los sujetos para seleccionar aquellos que serían incluidos en el programa. El criterio de selección fue presentar un nivel de ansiedad superior al percentil 75 en el factor 1, “ansiedad de evaluación”, medido a través del ISRA (Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad) de Miguel-Tobal y Cano-Vindel (1988). Este inventario ofrece una medición de los tres sistemas de respuesta (cognitivo, fisiológico y motor) y del nivel general de ansiedad (ansiedad ante la evaluación, ansiedad interpersonal, ansiedad fóbica y ansiedad en la vida cotidiana). Por otro lado, otro criterio de selección fue presentar de forma reiterada dificultades ante situaciones de examen medida a través del TAI (Test Anxiety Inventory) de Spielberger (1980). Este prueba ofrece una medición específica de la ansiedad ante los exámenes

por medio de dos factores: (W): Preocupación y (E): Emocionalidad, así como una puntuación total (T) de ansiedad ante los exámenes. El factor (W) mide aspectos cognitivos, fundamentalmente pensamientos negativos relacionados con la propia ejecución así como con las posibles consecuencias de una mala actuación. El factor (E) hace referencia a aspectos fisiológicos, como el nivel de activación en la situación de examen. Ambos criterios se cubrieron por una parte importante del grupo.

Se ofreció el programa a dichos sujetos y finalmente se conformó el grupo con 5 sujetos que quisieron participar de forma voluntaria.

Asimismo, en esta fase inicial de la experiencia se realizó una evaluación del rendimiento de los sujetos, analizando las calificaciones obtenidas por los estudiantes en los últimos exámenes realizados antes del inicio del programa.

Una vez seleccionados los estudiantes participantes y realizada la fase de pretest, se aplicaron de forma estructurada las distintas técnicas de intervención señaladas anteriormente: a) fase informativa (2 sesiones); b) relajación muscular progresiva (5 sesiones); c) entrenamiento en autoinstrucciones (3 sesiones); d) desensibilización sistemática (5 sesiones individuales con cada participante); y, e) recomendaciones finales (1 sesión). En su conjunto, la aplicación del programa de intervención cognitivo-conductual demandó 16 sesiones, a lo largo de 4 meses. Las sesiones se realizaron en horario escolar y tuvieron una duración promedio de 1 hora.

Tras las sesiones de intervención, se aplicaron los mismos instrumentos de la fase pretest.

RESULTADOS

Después de la aplicación del programa de intervención se ha observado un descenso significativo en los niveles de ansiedad relacionada con la dimensión cognitiva que mide el ISRA. Además, si bien existe una reducción en los niveles de ansiedad correspondientes a la dimensión motora, ésta no llega a ser

significativa. Respecto a la dimensión fisiológica de la ansiedad, el programa no ha producido cambios en los valores de esta subescala del ISRA.

Con relación a las diferentes situaciones que generan ansiedad a los estudiantes, después de participar en el programa de intervención los estudiantes han disminuido sus niveles de ansiedad especialmente cuando se encuentran en situaciones de examen. Asimismo, se han producido reducciones en los puntajes correspondientes a factores relacionados con situaciones de fobia y situaciones cotidianas, sin que existan variaciones en las situaciones de tipo interpersonal.

Tabla 1 Medidas pre y post tratamiento

Niveles de Ansiedad	Pretest	Posttest
Dimensión cognitiva	127.40	92.60*
Dimensión fisiológica	80.40	82.20
Dimensión motora	77.00	73.40
Total (ISRA)	284.60	248.20*
En situaciones de evaluación	123.40	114.60*
En situaciones interpersonales	32.40	36.40
En situaciones cotidianas	38.20	26.20*
En situaciones fóbicas	76.20	42.20*
Factor W (preocupación)	18.00	17.80
Factor E (emocionalidad)	27.40	21.20*
Total (TAI)	57.20	50.60*

En cuanto al TAL, se ha obtenido un descenso significativo en los niveles de ansiedad en los dos factores que ofrece la prueba, así como en la puntuación total. En relación al factor W (worry o preocupación), se muestra un ligero descenso, que no llega a ser significativo. Sin embargo, en el factor E (emocionalidad) se ha obtenido un descenso significativo en los puntajes, lo que indicaría que el nivel de activación en el examen ha disminuido de forma significativa tras la aplicación del programa.

En relación a las puntuaciones total del TAL también se ha producido una reducción, lo cual cabría suponer que el nivel general de ansiedad ante los exámenes ha disminuido.

Finalmente analizando las calificaciones promedio antes y después del programa se pueden observar que el 60% de los participantes mejoró ligeramente su promedio.

CONCLUSIONES O DISCUSIÓN

El Programa de Tratamiento y Prevención de la Ansiedad da oportunidad de manejar diferentes técnicas de modificación de conducta para la reducción de la ansiedad. Los resultados de la intervención podrían estar indicando que el programa aunque esté dirigido a la reducción de la ansiedad en los exámenes, permite dotar a los alumnos de estrategias de afrontamiento adecuado para actuar ante un amplio conjunto de situaciones.

Tras la aplicación del programa se puede concluir que en general se obtuvieron la mayor parte de los objetivos, al lograr disminuir las puntuaciones en el sistema de respuesta cognitivo, en el rasgo sobre evaluación y en las dimensiones de Worry y Emocionalidad, aunque se considera necesario ampliar la aplicación a cinco meses como lo menciona el programa tipo.

Desde una perspectiva cualitativa, se observó que los estudiantes estuvieron entusiasmados con el programa, mostrando constancia y participación. La Tutora del grupo mencionó los cambios cualitativos en especial con dos de ellos.

Aunque en las calificaciones promedio no se observan cambios significativos en la mayoría de los participantes, cabe mencionar que los estudiantes manifestaron sentirse más confiados para obtener mejores resultados escolares y controlar sus pensamientos. Como se ha enfatizado en otros estudios, es posible que el experimentar ansiedad hacia los exámenes, por baja que sea, es lo suficientemente fuerte como para considerarse como un problema (Cano y

Arce, 2000). Es por ello que se recomienda promover programa de reducción y control de la ansiedad para evitar su impacto negativo en el aprendizaje de los alumnos, y por ello, en su rendimiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Canto, J. E., y Arce, A. J. (2000). Preocupación y emotividad en al ansiedad ante los exámenes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 5(2), 1-16.
- Escalona, A. y Miguel Tobal, J.J. (1996). Ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés*, 2(2-3), 195-209.
- Liebert, R.M. y Morris, L.W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975-978.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavioral modification: An integrative approach*. Nueva York: Plenum Press.
- Miguel-Tobal, J. J. (1990). La ansiedad. En J. Mayor y Pinillos J. L. (Eds.) *Tratado de Psicología General. Vol. 8. Motivación y Emoción*. Madrid: Alhambra.
- Miguel-Tobal, J. J., y Cano-Vindel, A. (1994). *Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad -ISRA Manual Publicaciones de Psicología aplicada. Serie menor núm. 150*. Madrid: TEA.
- Spielberger, C. D. (1980). *Test Anxiety Inventory: preliminary Professional Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press
- Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 76, 92-104.
- Wolpe, J. (1973). *The practice of behavior therapy*. Nueva York: Pergamon Press.